

Themen-Spezial**Mit Ayurveda gegen Alltagsbeschwerden**

*Müde, erkältet und mit tragem Stoffwechsel – so starten viele von uns ins neue Jahr. Mit der altindischen Gesundheitslehre lassen sich viele Gesundheitsprobleme gut behandeln*



Gewürze spielen in der Ayurveda-Lehre eine wichtige Rolle. ©barmalini/Fotolia # 121915800

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“. Tatsächlich lassen sich mit dem 5.000 Jahre alten indischen ganzheitlichen Gesundheitssystem zahlreiche Erkrankungen und Beschwerden vorbeugen oder lindern. Das Grundprinzip dabei: Körper, Geist und Seele müssen im Gleichgewicht sein. „Daher sollte der Lebensstil und die Ernährung immer der jeweiligen Konstitution entsprechen“, sagt Ulrike Wendt, Ayurveda-Therapeutin aus Bremen.

**Jahreszeiten berücksichtigen**

Damit die Veränderungen erfolgreich sind, sollte man immer auch die ayurvedischen Jahreszeiten berücksichtigen, die sich alle zwei Monate ändern. Beispiel: Bis zum 21.2. ist Vata-Kapha-Zeit mit den Eigenschaften rau, kühl, trocken (Vata) sowie schwer, ölig (Kapha). „Da Gleiches Gleiches verstärkt, sind in dieser Zeit warmes Essen, warme Bäder und Kleidung sinnvoll“, erklärt Ulrike Wendt. Auch das Kapha-Element gilt es zu bremsen: „Hat man über die Feiertage sehr schweres, fettiges Essen genossen, erhöht sich Kapha. Im Frühjahr (Kapha-Zeit vom 22.2. bis 21.4.) kommt es dann leicht zum Schnupfen, weil der Körper den angesammelten Schleim wieder loswerden will.“ Hier könne eine Panchakarma-Kur das erhöhte Kapha ausscheiden helfen.

Da Kapha festhält, sollten Abnehmekuren lieber in die Zeit danach gelegt werden. Optimal hierfür geeignet ist die Kapha-Pitta-Zeit, die vom 22.4. bis 21.6. eines Jahres dauert. Neben regelmäßiger Bewegung ist die richtige Auswahl von Lebensmitteln wichtig. Gut geeignet zum Abnehmen und Entschlacken ist Kitchari (Mischung aus Reis und Mungdal) sowie viel Gemüse (z. B. gedünstet) ohne Beilage. Kartoffeln wirken zusätzlich basisch. Zudem rät Ulrike Wendt, entgegen landläufiger Meinung abends kein Eiweiß mehr zu essen und auf Rohkost zu verzichten, da der Körper dieses nur schwer verdauen kann. Gut zur Anregung des Stoffwechsels: morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes (Ingwer-)Wasser trinken.

Was Sie gegen Alltagsbeschwerden tun können:

**Müdigkeit/Abgeschlagenheit:** Wer ständig müde und abgeschlagen ist, sollte ebenfalls auf warme und leichte Mahlzeiten setzen. Essen Sie morgens einen warmen Getreidebrei (z. B. Hafer, Hirse, Dinkel), zu dem Sie gedünstete Früchte hinzugegeben und mit Gewürzen (z. B. Zimt, Kardamom), Nüssen oder Samen verfeinern. Essen Sie zu den Hauptmahlzeiten viel Gemüse (z. B. gedünstet mit Reis oder als „Dal“ mit gekochten Hülsenfrüchten). Ulrike Wendt: „Der Obstanteil sollte wegen des enthaltenen Fruchtzuckers geringer als der Gemüseanteil sein.“ Auch Brot und Käse sollten möglichst selten auf dem Speiseplan stehen, weil dies die Verdauung belastet und so Müdigkeit fördern kann. Wichtig auch: Im Winter keinen Joghurt essen, da er das träge Kapha-Element verstärkt.

**Erkältungen/Immunschwäche:** Typische Erkältungsbeschwerden, wie z. B. Schnupfen, werden durch zu viel Kapha-Dosha ausgelöst. Was hilft: Meiden Sie eine Zeit lang Kapha-erhöhende Nahrungsmittel (vor allem Süßigkeiten,

Eis, kalte Getränke, Quark und Joghurt). Morgens nüchtern je ein daumendickes Stück Ingwer und Jaggery (roher Palmzucker) in den Mund nehmen und beides gut durchkauen (hilft auch bei verstopfter Nase). Auch Dampfbäder mit Ajowan (Königskümmel) wirken sekretlösend. Stärkt das Immunsystem: Zum Frühstück einen Teelöffel Amla-Mus oder Extrakt (z. B. in Form von Presslingen) einnehmen. „Die Amalaki-Frucht zählt zu den Vitamin C-reichsten Früchten, balanciert alle drei Doshas und gilt als Verjüngungs- und Verschönerungsmittel“, erklärt die Ayurveda-Therapeutin.

**Verdauungsbeschwerden:** Chronische Verstopfung ist meist auf ein zu hohes Vata-Dosha zurückzuführen. Aber auch Kapha- und Pitta-Konstitutionen können betroffen sein. Hilfreich bei Verdauungsproblemen aller Art ist eine kurmäßige Einnahme von Triphala – eine Kombination aus drei Früchten Haritaki, Amalaki und Bibhitaki. Triphala stärkt die Verdauungskraft (Agni) und hilft so, fette und schwere Kost leichter zu verdauen. Gleichzeitig stärkt es das Immunsystem. Wichtig: Setzen Sie zum Kochen viel Kräuter und Gewürze wie Asafoetida („Stinkasant“) und Cumin (Kreuzkümmel) ein. Auch Wintersalate wie Radicchio oder Chicoree fördern durch ihre Bitterstoffe den Leberstoffwechsel.

**Schlafstörungen:** Schlafprobleme sind Anzeichen für ein hohes Vata-Dosha und eine geringe Nervenkraft (zu viele Gedanken und Unruhe). Was hilft: 30 Minuten vor dem Schlafengehen ein Glas warme Milch mit etwas Muskatnuss, Rohrzucker und Safran trinken. Damit der Safran seine Wirkung voll entfalten kann, vorher mit der Milch 30 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Gut auch: Die Füße vor dem Zubettgehen mit leicht erwärmtem Sesamöl einreiben. Das fördert das Ein- und Durchschlafen. Morgens die Füße kurz abwaschen oder -duschen.

**Haut- und Haarprobleme:** Bei trockenem Haar und juckender Kopfhaut empfiehlt Ulrike Wendt, einmal wöchentlich die Kopfhaut mit einem medizinierten Kopfhautöl mit Kräutern (Bhringaraj Thailam) einzureiben. „Ist die Kopfhaut gesund, schafft dies den Nährboden für gesundes Haar.“ Das Öl eine halbe Stunde einziehen lassen und anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen. Bei Hautproblemen lohnt es sich ebenfalls, die Haut regelmäßig zu ölen (Sesamöl). Weiterer Vorteil: Das Öl hält gleichzeitig Gelenke, Bänder und Sehnen geschmeidig. Öl nach einer halben Stunde abwaschen. Auch gut: Eine Trocken-Massage mit einem Rohseidenhandschuh (Garshan). Morgens durchgeführt, regt sie den Stoffwechsel an und ist daher besonders für Menschen geeignet, die sonst nur „schwer in Gang kommen“.

### Vata, Pitta, Kapha

Im Mittelpunkt des Ayurveda steht die Lehre von den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese bestimmen die Eigenschaften und damit den jeweiligen Konstitutionstyp. Bei den meisten überwiegt eines der drei Doshas. Daneben gibt es jedoch auch noch Mischtypen.

**Vata-Konstitution:** zartgliedrig, dünn, feinfühlig, wacher Geist, frieren leicht, schnell überfordert. Sie brauchen warme Kleidung und wärmende Speisen.

**Pitta-Konstitution:** Durchsetzungsvermögen, Ehrgeiz, Heißblütigkeit, „Energiebündel“, schwitzen leicht.

**Kapha-Konstitution:** friedliebend, gelassen, „Fels in der Brandung“, selten krank, Neigung zu Übergewicht und Bequemlichkeit.

Erste Anhaltspunkte für den Konstitutionstyp liefern Fragenbögen, z. B. in Büchern oder im Internet. Für eine individuelle Ayurveda-Konstitutionstyp-Bestimmung ist jedoch eine umfangreiche Diagnose bei einem Ayurveda-Therapeuten Voraussetzung.

Tipp: Achten Sie beim Kauf von Ayurveda-Produkten wegen möglicher Schwermetall-Belastungen unbedingt auf (Bio-)Qualität. Hochwertige Produkte bekommen Sie in zertifizierten (Online-)Shops und beim Ayurveda-Therapeuten (im Zweifel dort nachfragen).